

# オフィスでも 省エネに 取り組みましょう

## 小さな積み重ねが大きな省エネ効果に！

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。  
オフィスでの、省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。

### エアコン

- ☑ 執務室の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。**節電効果 約4%**  
※熱中症にご注意ください。
- ☑ 冷凍機の冷水出口温度を高め設定し、ターボ冷凍機、ヒートポンプ等の動力を削減しましょう(セントラル式空調の場合)。**節電効果 約2%**

- ☑ 日中の日射を避けるために、ブラインド、カーテン、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用しましょう。**節電効果 約4%**
- ☑ 使用していないエリア(会議室、休憩室、廊下等)は、空調を停止しましょう。**節電効果 約2%**



### 照明

- ☑ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きしましょう(節電効果は照明を半分程度間引きした際の数値)。**節電効果 約13%**
- ☑ 使用していないエリア(会議室、休憩室、廊下等)は、消灯しましょう。**節電効果 約3%**



### OA機器 (PC、コピー機)

- ☑ 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。**節電効果 約3%**



### その他 オフィスでは他にもこんな省エネ対策を行えます

#### 温水洗浄便座

使用状況を確認し、夏は便座や水の温度設定を「切」にしたり、長期間使わないトイレはコンセント自体を抜いたりしましょう。



#### 電気ポット

温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。



「省エネ最適化診断」や「ビル/工場の省エネルギーガイドブック 2021」などを活用して省エネや節電等に関する取組を検討してみましょう。

shindan-net

検索



※「節電効果」は点灯帯(17時頃)の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。





# ご家庭でも 省エネに 取り組みましょう

## 小さな積み重ねが大きな省エネ効果に！

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。  
少しの工夫でできる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。  
ぜひご家族みんなで取り組みましょう。

### 照明

- ☑ 不要な照明を消しましょう。 **節電効果 約2%**
- ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。 **節電効果 約3%**



### エアコン

- ☑ 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。  
**※熱中症にご注意ください。 節電効果 約5%**
- ☑ 日中は”すだれ”や”よしず”などで窓からの日差しを和らげましょう。
- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。 **節電効果 約2%**



### テレビ・PC等

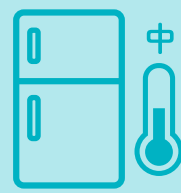
- ☑ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう(テレビ、PC、プリンターなど)。 **節電効果 約1%**
- ☑ テレビは、省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。 **節電効果 約2%**



### 冷蔵庫

- ☑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け(強→中)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。  
**※食品の傷みにはご注意ください。**

**節電効果 約1%**



### 自動車

- ☑ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましょう(ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングをしない等)。

エコドライブ10のすすめ



### 温水洗浄便座

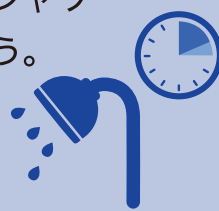
- ☑ 温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用しましょう。機能がなかったり、使わない時はコンセントからプラグを抜きましょう。



**節電効果 0.3%**

### ガス給湯器(風呂)

- ☑ 入浴間隔を短くし、シャワー時間を短くしましょう。



「うちエコ診断」などを活用し、年間のエネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせた省エネ対策を検討してみましょう。  
※環境省において実施



家庭エコ診断制度

検索

※「節電効果」は点灯帯(19時頃)の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

